

Omelettes de vegetales



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 0min , Tiempo de cocción: 0min

Tiempo total: 0min , Número de porciones: 1

0 Calorías , 0 g Azúcares , 0 g Grasas , 0 g Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://sreceptas.es/omelettes-de-vegetales>

Preparación

Vegetales salteados al wok Cortar los morrones, cebolla de verdeo al bies, la cáscara del zucchini y la cáscara de la berenjena en juliana. Picar el jengibre finamente. Calentar un wok con aceite de girasol. Agregar el jengibre y los vegetales cortados en juliana. Saltear sin pasar de cocción los vegetales, unos 3 minutos, aproximadamente. Salpimentar y terminar con salsa de soja. Reservar. Omelette Batir los huevos con la salsa de soja hasta romper el ligue. Vaciar en una sartén mediana de teflón, a fuego de moderado a bajo, para evitar que tome color. Mezclar y sin que se cocine del todo. Dejar sellar para posteriormente dar vuelta con una espátula en forma de zeppelin. Retirar del fuego sin que el huevo coagule del todo. Servir inmediatamente acompañado de los vegetales salteados y queso feta por encima.



Ingredientes

- 1/2 unidad/es Pimiento
- 1/2 Pimiento verde
- 1 Cebolla de verdeo
- 1 Zucchini
- 1/2 porción/es Berenjena
- 30 grs. Jengibre molido
- Aceite de girasol c/n
- 1 poco Sal (a gusto)
- Pimienta blanca a gusto
- Salsa de soja c/n
- 3 Huevos
- 100 grs. Queso feta

Categorías

Un día normal, Todo el año, Económico, Lácteos y huevos, Vegetales, Rápida, Plato Principal